

## LE DEJEUNER, UN MOMENT TRES IMPORTANT DE LA JOURNÉE A L'ECOLE

Chers parents,

A l'école européenne d'Uccle, nous sommes convaincus de la nécessité d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires à nos enfants. Nous estimons que prendre un repas nourrissant au milieu de la journée –que ce soit à la cantine de l'école, à la cafétéria, ou avec un pique-nique préparé à la maison- est un bien meilleur choix pour nos étudiants que d'acheter un snack de mauvaise qualité dans les magasins situés autour de l'école.

**C'est pourquoi nous vous encourageons à inciter vos enfants à faire le choix d'une option plus saine pour le déjeuner.**

La cantine de notre école a fait des efforts considérables au cours des dernières années pour bannir les graisses hydrogénées et utiliser principalement de l'huile d'olive dans la nourriture que nous préparons et servons. Nous avons augmenté la proportion de fruits, et de légumes (soupes, buffet de salades), et nous choisissons la meilleure viande possible, afin que nos enfants reçoivent le midi un repas consistant et équilibré. De plus, dans les cafétérias de l'école, nous faisons de notre mieux pour proposer de bons snacks (sandwiches, salades, soupes et fruits). Nous pensons donc que, pour votre enfant, déjeuner à l'école est bon pour sa santé !

Voici quelques statistiques pour rappeler l'importance d'un déjeuner sain (\*):

- 92% des enfants consomment plus de graisses saturées et/ou hydrogénées que la dose recommandée, 86% consomment trop de sucre, 72% trop de sel, et 96% ne mangent pas assez de fruits et de légumes (1).
- L'obésité des enfants continue à augmenter (2). L'obésité chez les enfants de moins de 11 ans a augmenté de 40% en 10 ans. Si cette tendance se poursuit, la moitié des enfants sera obèse ou en surpoids d'ici à 2020.
- L'impact financier de l'obésité est énorme (3).
- La « malbouffe » occasionne également d'autres problèmes. Par

exemple, le diabète de type 2 –autrefois appelé « diabète d'adulte » et traditionnellement détecté chez les plus de 40 ans- touche de plus en plus d'adolescents.

- Une mauvaise alimentation a également des répercussions négatives sur le comportement, la concentration et l'humeur des enfants. Ceux qui manquent de vitamines, minéraux et acides gras essentiels ont tendance à travailler moins bien à l'école. Ils n'arrivent pas à se concentrer et sont plus agressifs.

Une étude de 2009 a confirmé les avantages significatifs que la campagne menée par Jamie Oliver au Royaume-Uni – proposant de remplacer les repas préparés bon marché et riches en graisses saturées, sel et sucre, par une alimentation plus saine- a eu sur la réussite scolaire. Les recherches ont démontré que bien manger à l'école permettait d'améliorer significativement les résultats, et de réduire de 15% l'absentéisme pour cause de maladie (4).

**Inculquer chez nos enfants des habitudes alimentaires saines fait partie de nos responsabilités. Nous espérons que nous pouvons compter sur votre support. Merci beaucoup pour votre collaboration.**

Antonia Ruiz-Esturla

DIRECTRICE

Teresa Fernandez-Gil

PRESIDENTE CANTINE

(\*)ces statistiques proviennent du Royaume Uni, où les taux d'obésité infantile sont dans la moyenne des pays de l'UE – un peu supérieurs à la Belgique mais inférieurs à ceux des pays du sud de l'Europe.

(1) Sustainweb Children's Food Campaign: November 2006 Statistics from The National Diet and Nutrition (2) National Child Measurement Programme 2010/2011 (3) Foresight: Tackling Obesity: Future Choices: October 2007 (4) Healthy School Meals and Educational Outcomes: Institute for Social and Economic Research: January 2009